

日	曜日		こんだて名		主な材料と働き				栄養価			
					1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん チキンレモンハーブ焼き(2こ) 大根ととうふのみそ汁	牛乳 マカロニと野菜のカレーソテー ジョアマスカット	牛乳 ベーコン わかめ みそ	とり肉 とうふ 油揚げ ジョア	にんじん キャベツ とうもろこし 大根	玉ねぎ ピーマン	米 油	マカロニ	796	32.3	
										19.3	3.2	
4	火	ごはん ほっけこんぶしょうゆ干し じゃがべえ汁	牛乳 がんもどきのそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ほっけ がんもどき みそ	にんじん 枝豆	玉ねぎ 小松菜	米 さとう じゃが芋	油 でんぷん	776	33.7	
										21.3	2.7	
5	水	ごはん ハンバーグきのこソースがけ コンソメスープ	牛乳 もやしのソテー セノビーゼリー	牛乳 ハム	とり肉 ぶた肉	えのきたけ にんじん もやし 玉ねぎ	しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ	米 さとう ゼリー	油 じゃが芋	824	30.9	
										19.8	2.7	
6	木	牛乳パン 牛乳 カレーうどん ナムルドレッシング	りんごジャム ししゃものいそべフリッター(2こ) もやしとキャベツのサラダ	牛乳 あおさ 油揚げ	ししゃも ぶた肉	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	玉ねぎ しめじ もやし	パン カレーうどん ジャム ごま	油 うどん ドレッシング 小麦粉	823	30.0	
										35.5	4.0	
7	金	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) 肉団子と野菜のスープ	牛乳 はるさめとキャベツの炒めもの 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん しょうが えのきたけ ほししいたけ もやし	しょうが チンゲンサイ たけのこ キャベツ	玉ねぎ	米 はるさめ	油	869	26.3
											25.9	2.8

夏 休 み

24	月	ごはん 夏野菜カレー サワーゼリー	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 スキムミルク	とり肉 ベーコン	にんにく しょうが かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン ブロッコリー とうもろこし	米 油 バター	じゃが芋 カレーうどん ゼリー	827	24.4	
									20.7	2.9	
25	火	ごはん いわしのかば焼き風 小袋しょうゆ	牛乳 ひやっこ 貝だくさんみそ汁	牛乳 とうふ 油揚げ	いわし とり肉 みそ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん 大根 小松菜	米 さとう でんぶん	油 じゃが芋	792	32.6	
									23.1	2.9	
26	水	ごはん やきにく風炒め シークワサーゼリー	牛乳 キムチ汁	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし はくさい ピーマン キャベツ えのきたけ	米 油 ごま油	さとう トック ゼリー	813	31.7	
									19.3	2.5	
27	木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 青じそドレッシング	いちごジャム ハムチーズピカタ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 ハム ぶた肉 スキムミルク	卵 チーズ 大豆	セロリ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン じゃが芋 さとう	ジャム 油	777	36.7
										23.9	3.5
28	金	ごはん 牛乳 しらたきの炒め物	のりたまごふりかけ かつおフライ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 かつお とうふ わかめ	のり 卵 ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが 小松菜 ねぎ にんじん えのきたけ	米 さとう パン粉	ごま 油 ごま油	787	32.6	
									21.9	2.7	
31	月	ごはん 牛乳 ヨーグルト	牛丼の具 つみれ汁	牛乳 いわし みそ	牛肉 油揚げ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ 大根 小松菜	にんじん ねぎ ごぼう	米 さとう	油	809	31.8
										20.6	2.6

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



楽しい夏休み



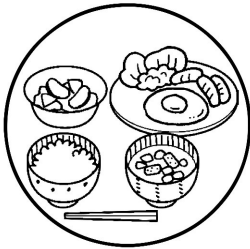
今年の夏休みは、いつもより少し短いですが、短い休みを楽しく元気に過ごすために
早起き早寝をして3食しっかり食べることを心がけましょう。



早起きをすると1日の
リズムが規則正しくなり、
元気に過ごせます。太陽
の光とともに目覚めると、
すっきりして気持ちいい
ですね！



早く寝ると、朝も早く
起きることができます。
生活のリズムを崩さない
ためにも早く寝ることを
心掛けましょう。



夏バテを防ぐためには、
しっかり食べることが大切
です。暑くて食欲がなくても、
しっかり食べることを心がけ
ましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が
不足しているといわれています。私たちは
体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃
がして調節します。水分不足はその調節す
る力を働きにくくしてしまいます。水分は
少しずつこまめにとるようにしましょう。



水分補給は何を飲む？

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖分が多く含まれている
ものが多いです。水のかわりにたくさん飲んでしまうと、糖分の
とりすぎになります。普段は水や麦茶などにしましょう。運動な
どをして汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリン
クなどの塩分を含むものもいいです。